



【テーマ】 2020シーズンスタート！！
 基礎作り 弱点を無くす 得意を伸ばす
 ベース ベース ベース
 ハードウィーク

2019/11/5 火曜
 【泳法注意】
 プル
 【主観的強度】
 7

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up								0:10:00
cho	100 ×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	SC 両手スカーリング キック無し	200	0:05:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR ドッグプル4ストローク4 キャッチをつなげる	200	0:05:20
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR DPS 大きな泳ぎ キャッチ キックを丁寧に セット間無し	200	0:03:00
kick	50 ×	4	3	0' 55"	5	FR NB UW ストリームラインをしっかり取る セット間30秒	600	0:11:00
		1	2	0' 30"				0:01:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
pull	100 ×	4	3	1' 15"	5	FR HYP5 大きな泳ぎを崩さない セット間30秒	1200	0:15:00
		1	2	0' 30"				0:01:00
swim	100 ×	3	4	1' 30"	6	IM 全身持久力	1200	0:18:00
	100 ×	1	3	1' 30"	5	FR リカバリースイム セット間無し	300	0:04:30
DW								0:05:00
Total							4400	1:29:30